

Гречневая диета со свежевыжатыми соками. Примерное меню на 1 день от chudo-dieta.com

- **Ранний завтрак:** 1 стакан чистой воды комнатной температуры;
- **Завтрак:** 1 порция гречки;
- **Второй завтрак:** 1 стакан свежевыжатого апельсинового сока;
- **Обед:** 1 порция гречки;
- **Полдник:** овощной сок (морковный, свекольный или микс);
- **Ужин:** 1 порция гречки;
- **Поздний ужин:** 1 стакан фруктово-овощного фреша (яблочно-морковный, яблочно-абрикосовый и т.д.).